

家庭でできるトレーニング 第6回 今回は体幹トレーニング第2部です。

体幹（コア）トレーニング、ヨガ体操の一部、ピラティス・メソッド（以下、ピラティス）などはその目的のために考案されました。腹横筋はきついズボンをはく時のように意識して腹（特に下腹部）をへこませ、さらに体位を変え、バランスを変化させることで訓練します。また、肩、股関節周囲や、体肢筋といわれる四肢の筋肉でも内層の筋肉（インナーマッスル）を鍛えておくことは運動障害の予防のみならず、メタボ対策、女性のシェイプアップにも効果がみられます。以下の動作の際は腹部を引き締める意識を持ち続けてください。

ピラティスは、もとは外傷を負った軍人のリハビリテーションの一つとしてドイツで考案されました。20世紀前半から米国でスポーツ選手、ダンサーなどの支持を得て、以後、ジムでのトレーニングに取り入れられ、わが国でも体幹強化のための運動として盛んになっています。

ピラティスでは姿勢、呼吸、体幹維持を三原則とします。自然な脊椎の形を維持し、さらに、上下に引き延ばす意識でよい姿勢をとります。鼻から吸って口から長く吐く呼吸法です。体幹維持のためには常に良い姿勢をとろうとする意識が大事で、腹筋が緩んでしまうとその姿勢が崩れます。

先月紹介したスクープの姿勢を取ります。意識として頭と尻を長くするようにし、息を吐きながら下腹部をへこませ、息を吸うときは胸に多く入れる意識を持ちます。息を吐きながら、片方ずつ下腿を上げ、床と平行となるような姿勢を取り、息を吸った後、もう一方の下腿を呼気とともに揃えます。これがスターティングポジションとなります。おろす時も息を吐きながら先に上げた下腿から下げていきます。スターティングポジションからゆっくりと息を吐きながら、下肢を伸ばしていく動作をレッグエクステンションといいます。伸ばす動作で5秒、静止5秒、もとに曲げる動作で5秒かけ、左右それぞれ5～10回、スクープポジションで1分休み、2～5セット行いましょう。足の高さを下げるほどきつく、30度くらいから床すれすれまで体力に応じて挑戦してください。

ハンドレッドはスターティングポジションで両腕を床から浮かせ前後、上下に動かす動作で、その刺激で内部の筋肉を鍛えます。100回が目標ですが、初心者には20～40回を目安に、徐々に増やしてください。1分休み、2～5セット。

立位での体幹トレーニングは片足立ちです。15～60秒間、保持します。腕は水平に上げてバランスをとっても、体側につけたままでも構いません。1分休み、2～5セット、両側を行います。上級編として、片足立ちから、上げた下腿の膝を曲げる腿上げ（腸腰筋の訓練も兼ねる）、足を後方に反らす後方下腿挙上（大殿筋、中殿筋）、内外側に下肢全体を挙上する（内転筋、外転筋）など、あえて、平衡を取りにくくして体幹を鍛えます。呼吸は上げるときに吐き、戻す時に吸います。10回、1分休み、2～5セットを目標にします。